

Evelin Ilves

Kiikan üle läve õdusasse talutarre, kus õhulisel sammul toimetab üks eakas naine. Sätib lilli vaasis, valab allikavett klaasi. Vaatab päikesesse. Kuhugile kaugele ära, kus ta ise end on mõttelennul kandnud. Ta ju pole siin, sest sahvrist tuppa tulnud peremehele ei pühenda ta pilku, ei silpi. On ebamaiselt vaikne. Eesti ühest kauneimast koduaiast kuuldu vaid mesilaste asjalikku askeldamist.

See mälopilt saab äkki värskeks, kui vaatan kalendrisse. On Paastukuu. Too perenaine on paastude meister, aidates kurnatud või töbistel ravipaastudega jälle järje peale saada. Kuid Paastukuu pole vanarahva kalendris oma nime saanud sugugi nii äärmusliku nähtuse järgi, nagu seda üknes vee varal päevade või nädalate kaupa organismi puhastamine ju tegelikul on. Milleks lihtsale inimlapsele siis paastukuu?

Idamaade meditsiin, mis seob tervikuks kokku ihu ja hinge ja ümbritseva, ütleb, et maks puhastab end igal kevadel niikuinii. See algab siis, kui päike käib nii kõrgelt, et lindudel taas lauluisu tekib. Ning jõuab lõpule siis, kui puud saavad täiesti lehte. Kui tahta tõesti säravaks ja värskeks saada, võiks seda protsessi omalt poolt toetada. See on ka põhjus, miks ravipaastu soovitatakse ette võtta just märtsist maikuuni.

Kuid mida too puhastumise asjatundjast taluperenaine tol päikeselisel päeval õieti ise tegemas oli? Kah paastumas muide. Ta oli ette võtnud kogu süsteemi uuenduse – paastudes nii toidust kui inimsuhetest. Täpsemalt – ajal, mil ta vee peal oli, ei tulnud ka ükski hääl ega sõna üle tema huulte. Nii olid nad abikaasaga kokku leppinud, kes sel ajal ise klientidega suhtles, nende küsimustele vastas ning neid oma majast eemal hoidis. Selleks, et perenaine taas jõudu saaks koguda, mida inimeste terveksaitamiseks nõnda palju kulub ja varuda vaja läheb.

Nii nagu tuba ei püsi koristamata puhas – isegi siis, kui seal keegi ei ela, nõnda on ka meiega. Vana rahvas teadis seda ning kui karm külm ja pimedus järgi hakkasid andma, saabus aeg ka enese jaoks. Peamiselt loobuti valgust ja rasvast. Valge jahu ja suhkur olid luksuskaup ja tavainimese toidulaualt õnneks kaugel. Kes põhjalikumalt ette võttis, jättis maha ka kohvi, napsu ja tubaka. Mõnigi kord oli puhas tunne nii meeliülendav, et isu ergutite ja uimastite järgi enam tagasi ei tulnudki. Sellestki kõnelevad tänapäevased paastutohtrid. Koormusvaba toit, värsked

õhk ja päike, pikk uni ja kurjusest priid mõtted ongi need, mis meid kõige paremini taastavad. Ka immuunsüsteemi ragisevad rattad uuesti ära õlitavad, ilma milleta anname võitluseta alla üha arenevale viiruste jm haiguste armeele.

Mida siis teha, et olla taas iseenda särav peremees? Kui uskuda vahelduseks aasia tohtreid, võikski katsuda kasvõi Paastukuu jagu oma keha ja meeli kuulata. Vältida rämpsu, konserveeritud, kunstikku, ületöödeldut nii toidus kui tunnetes ja suhetes. Püüda valida värvilised kodumaised vitamiinirikkad viljad. Või ka mõtted. Võtta aega väljas olemiseks ja jätta ostukeskused. Vaadata päikesesse ja unustada telekas ning üldse meedia. Hoiduda halbadest inimestest ja kurjdest tunnetest. Lihtsalt lasta lahti sellest, millest kümne küünega kinni hoides end sõltuvana kujutleme.

Sest mõnikord on vaja silmad, kõrvad ja suu sulgeda, et taas paremini näha, kuulda ja öelda. Loobuda, selleks et rikkamaks saada. Rahuneda, et erksam ja avatum olla. Et siis säravana suurde suvesse suubuda.

Enesesse ja päikesesse vaatamise kaunist kuud soovides,

Evelin Ilves